ૐ

विधवा स्त्री[illegible]तुं निबंध

કર્તા

પુરુષોત્તમ ગો[illegible]રામ ભટ્ટ

સાણંદ—ગુજરાત

પૂર્વે શાહ રણછોડદાસ [illegible]નાં વિધવા

સ્વ૦ ગં૦ સ્વ૦ બાઈ [illegible] ના સ્મરણાર્થે

પ્રસિદ્ધ કરનાર

શાહ હરખચંદ લક્ષ્મીચંદ

[illegible]નિવાસ, જુનાગઢ—કાઠિયાવાડ.

અમદાવાદ—રીલીફરોડ ઉપરના "નિર્ણય" પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં ચિમનલાલ વસ્તુભાઈ ત્રિવેદીએ છાપ્યું.

સંવત ૧૯૮૪ સન ૧૯૨૮ પ્રતિ ૧૫૦૦

મૂલ્ય રૂ. ૦-૬-૦

બ્રહ્મનિષ્ઠ મહારાજ શ્રીનથુરામશર્મા-કૃત પુસ્તકો.

ઉપનિષદો. રૂ. ૬-૪-૦ વેદાંતદર્શન પાકા પુંઠાનું. રૂ. ૩-૮-૦ કાચા પુંઠાનું. રૂ. ૩-૦-૦ સાંખ્યપ્રવચન સંસ્કૃત તથા ગુજરાતી ટીકા-સાથે. રૂ. ૧-૦-૦ યોગકૌસ્તુભ. રૂ. ૧-૮-૦ પાતંજલયોગદર્શન. રૂ. ૨-૧૦-૦ પરમપદબોધિની. રૂ. ૦-૧૪-૦ સંધ્યાનો વેદાંતાનુસાર વિચાર. રૂ. ૦-૧-૦ નાથસ્વરોદય. રૂ. ૦-૩-૦ ઊલટી વાણીનું સ્પષ્ટીકરણ. રૂ. ૦-૧-૬ મનુષ્યમિત્ર. રૂ. ૦-૫-૦ સ્વાભાવિકધર્મ. રૂ. ૦-૨-૬ સુબોધકલ્પલતા. રૂ. ૦-૮-૦ સદુપદેશદિવાકર પ્રથમ કિરણ. રૂ. ૦-૧૨-૦ સદુપદેશદિવાકર દ્વિતીય કિરણ. રૂ. ૦-૧૨-૦ સદુપદેશદિવાકર તૃતીય કિરણ. રૂ. ૦-૧૨-૦ સદુપદેશદિવાકર ચતુર્થ કિરણ. રૂ. ૧-૨-૦ ઉપદેશગ્રંથાવલિના અંક ૧ થી ૧૦ રૂ. ૦-૭-૬ ઉપદેશગ્રંથાવલિના અંક ૧૧ થી ૨૫ રૂ. ૦-૮-૦ ઉપદેશગ્રંથાવલિના અંક ૨૬થી ૩૫ રૂ. ૦-૮-૦ ઉપદેશગ્રંથાવલિના અંક ૩૬થી ૫૮ રૂ. ૧-૨-૦ યોગપ્રભાકર. રૂ. ૦-૪-૦ પ્રશ્નોત્તરરૂપે વિવિધ ઉપદેશ. રૂ. ૦-૫-૬ ગીતાદિ પંચરત્ન સટીક. રૂ. ૧-૮-૦ રાસપંચા-ધ્યાયી ભક્તિપક્ષની તથા જ્ઞાનપક્ષની વિસ્તૃત ટીકાસહિત. રૂ. ૦-૫-૬ પ્રણવપદ. રૂ. ૦-૩-૦ પ્રણવવિસ્તારપદ. રૂ. ૦-૨-૦ નાથકાવ્ય. રૂ. ૦-૫-૦ નાથકાવ્ય ભાગ ૨ જો. રૂ. ૦-૧૪-૦ સદુપદેશમાલા પ્રથમ ભાગ. રૂ. ૦-૩-૬ પત્રકલ્પમંજરી. રૂ. ૦-૩-૦ વિનોદમાલા. રૂ. ૦-૫-૦ દુરાચારગિરિવજ્ર. રૂ. ૦-૪-૦ રુદ્રસૂક્ત, પુરુષસૂક્ત ને ઈશાવાસ્ય સટીક. રૂ. ૦-૪-૦ શ્રીસૂક્ત સટીક. રૂ. ૦-૦-૯ વૈરાગ્ય-સુધાકર. રૂ. ૦-૧-૬ ભક્તિસુધા. રૂ. ૦-૦-૬ શ્રીયજુર્વેદીય આહ્નિક-પ્રકાશ. રૂ. ૦-૮-૦ શ્રીસનાતનધર્મનું નિરૂપણ. રૂ. ૦-૧-૦ સુવિચાર-ચંદ્રિકા. રૂ. ૦-૫-૦ મહામંત્રમાલિકા. રૂ. ૦-૩-૦ શ્રીશંકરાચાર્યનાં અષ્ટાદશરત્નો સટીક. રૂ. ૧-૮-૦ પરમસુખી થવાના ઉપાય. રૂ. ૧-૦-૦

ઉપરનાં પુસ્તકો મળવાનું ઠેકાણું:-વ્યવસ્થાપક, આનંદાશ્રમ, બીલખા.

ॐ

विधवा स्त्रीओनुं नित्यकर्म

लखनार

पुरुषोत्तम गोविंदराम भट्ट

साणंद-गुजरात

स्व० शाह रणछोडदास भगवानदासनां विधवा

स्व० गं० स्व० बहेन रेवाकुंवर लक्ष्मीचंदना स्मरणार्थे

प्रकट करनार

शाह हरखचंद लक्ष्मीचंद

हर्षनिवास, जूनागढ-काठियावाड.

अमदावाद-पीरमशारोड उपर धी "निर्मळ" प्रिन्टिंग

प्रेसमां शिवप्रसाद लल्लुभाई त्रिवेदीए छाप्युं.

संवत् १९८४ सन १९२८ प्रति ११००

पडतमूल्य रू. ०-१-०

પ્રસ્તાવના

આર્યધર્મપરાયણ રહેવા ઇચ્છનાર વિધવા સ્ત્રીઓએ આ કલ્પિત અસાર સંસારનું દુઃખદ પરિણામ વિચારી, તેમાં દૃઢ વિવેકવૈરાગ્ય પ્રાપ્ત કરી, પોતાના પતિવિયોગપછીનું આયુષ્ય શાસ્ત્રોક્ત શુભકર્મમાં તથા ભક્તિ, જ્ઞાન ને બની શકે તો યોગસેવનમાં ગાળી બનતે પ્રયત્ને આત્મદર્શનનો લાભ મેળવવા આમાં બતાવેલી રીતે પોતાની દિનચર્યા રાખવી.

શાસ્ત્રોક્ત કર્મ ને પરમાત્માની ભક્તિથી અંતઃકરણ શુદ્ધ, એકાગ્ર ને સૂક્ષ્મ થઇ પરમાર્થમાં આગળ વધી શકાય છે, ને પરિણામે પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિતિ થતાં આ દુઃખદ ભવાબ્ધિમાં પુનરાગમન થતું નથી.

આશ્વિન શુક્લપૂર્ણિમા
સોમવાર
વિક્રમાર્ક ૧૯૮૩

પુરુષોત્તમ ગોવિંદરામ ભટ્ટ
શ્રીનાથસદ્ગુરુશરણાગત

અનુક્રમણિકા

ॐ

॥ ॐ नमः श्रीमन्नाथाय दैशिकवराय ॥

विधवा स्त्रीओनुं नित्यकर्म ॥

श्रीसद्गुरु-प्रेरित आ, विधवानुं नित्यकर्म;
पुरुषोत्तमे प्रेमे लख्युं, समजी शास्त्रनो मर्म. १

ઉત્થાનવિધિ

×સૂર્યોદયપહેલાં પોતાના શરીરસામર્થ્યપ્રમાણે વિધવાએ સવારના ૫ કે ૫ાા વાગે શય્યામાંથી જાગી, ઉચ્ચ ભાવના કરી, નારાયણ, સદાશિવ કે સચ્ચિદાનંદ ઇત્યાદિ ભગવાનનાં નામ ઉચ્ચારી, **શ્રીપૃથિવ્યૈ નમઃ।** એમ બોલી, પૃથ્વીને પગે લાગી, પથારીનો ત્યાગ કરી, પાથરણાં યોગ્ય સ્થલે મૂકી, આંખો તથા મોં ધોઇ, કોગળા કરી, ઘરમાં દેવાદિની પ્રતિમા હોય તેનાં દર્શન કરી, શ્રી-સદાશિવનું[1] પ્રાતઃસ્મરણસ્તોત્ર બોલવું. પછી ઇચ્છા ને અવકાશ-

---

× રાત્રિના છેલ્લા પહોરને બ્રાહ્મમુહૂર્ત કહે છે. આ સમયની નિદ્રા પુણ્યનો ક્ષય કરી આરોગ્ય બગાડનારી છે, માટે પ્રત્યેક વિધવાએ સૂર્યોદયપહેલાં ઊઠવું જોઇએ.

૧ વિધવા સ્ત્રીને જ્ઞાન અને વૈરાગ્યની પ્રાપ્તિની જરૂર છે. તે સદાશિવની ભક્તિથી પ્રાપ્ત થાય છે. અન્ય દેવોની ઉપાસના અન્ય સાંસારિક ઇચ્છિત આપનાર છે, માટે વિધવાએ સદાશિવની ઉપાસના પ્રધાનપણે કરવી. અન્ય દેવોનું શાસ્ત્રાજ્ઞાપ્રમાણે નૈમિત્તિક પ્રસંગે-તેમની પર્વણીના દિવસે-પૂજનવ્રતાદિક કરવાથી આનંદ અનુભવાશે, માટે તે ગૌણપણે કરવું.

પ્રમાણે ભક્તિનું, જ્ઞાનનું કે વૈરાગ્યનું એકાદ પ્રભાતિયું ગાવું. પછી આંખો ધોઇ, કોગળા કરી, આચમન લેવું. પશ્ચાત્ ઘરમાંથી સંજવારી કાઢી, પુંજાની યોગ્ય વ્યવસ્થા કરી, મલમૂત્રના ત્યાગમાટે જવું.

મલમૂત્રત્યાગવિધિ

બની શકે ત્યાંસુધી દિવસે ઉત્તરતરફ અને રાત્રે દક્ષિણતરફ મુખ રાખી મલમૂત્રનો ત્યાગ કરવા બેસવાની શાસ્ત્રાજ્ઞા છે, માટે સચવાય ત્યાંલગી એ નિયમ સાચવવો. શહેરોમાં જાજરૂ આદિકમાં અનુકૂળતા હોય તે પ્રમાણે વર્તવું.

શરીરની આદતપ્રમાણે કોઇને સવારે, કોઇને મધ્યાહ્ને અને કોઇને બીજા સમયે શૌચ જવું પડે છે. આરોગ્યની નજરે જોતાં રાત્રિનો મલ સવારમાં નિવૃત્ત થઇ જાય એ ઇચ્છવાયોગ્ય હોવાથી રાત્રે કંઇક પાણી પીને સૂવાથી એ ટેવ જેને નહિ હોય તેને પડવા સંભવ છે. ઘરમાંથી વાસીદું વાળી સાફ કર્યા પછી તેની ચિંતા રહેતી નથી, તેમ સવારમાં મલ નિવૃત્ત થવાથી શરીર સાફ થઇ શાંતિ પ્રકટી એકપછી એક ધર્મકર્મ તથા ગૃહકાર્ય કરવામાં સમય ન રોકાતાં ઉત્સાહ પ્રકટે છે, અને આરોગ્ય સચવાય છે.

ચા કે કોફી પીધા પછીજ ખન્ચુ જવાની ટેવ ધાર્મિક દૃષ્ટિએ કેવળ નિંદનીય છે, કેમકે આર્યરીતિપ્રમાણે સ્નાનાદિ થયા વિના જલવિના બીજો કોઇ પણ પદાર્થ મોંમાં મૂકવો એ અનાચાર છે.

મલત્યાગ[1] કરવા જતાં પીતળનું પાત્ર લઈ જવું. તેમાં પણ જે

૧ મલમૂત્રના ત્યાગના સમયમાં મૌન રાખવું. જલાશયના તટપર,

પાત્રપર દેવાદિનાં ચિત્ર કાઢેલાં હોય તે તથા તીર્થમાંથી જલ ભરી આણ્યું હોય તે લઇ જવું નહિ. એ પાત્ર છેક નાનું નહિ રાખતાં જોઇતું પાણી માય તેવડું રાખવું. એ પાત્ર પોતાની જમણી તરફ મૂકવું.

શૌચવિધિ

મલનો ત્યાગ કર્યા પછી એકલું જલજ નહિ લેતાં સાથે મૃત્તિકાનો ઉપયોગ અવશ્ય કરવો. જેમને ઘેર જાજરૂની સગવડ હોય તેમણે ત્યાં એક શકોરામાં ઝીણી ચાળેલી માટી સખી મૂકવી કે જેથી શૌચસમયે[1] તેનો ઉપયોગ થાય. મલમૂત્રનો ત્યાગ કરી આવ્યા પછી ડાબો હાથ ત્રણ વાર માટી[2] અને જલથી ધોવો. આંગળાંનાં ટેરવાં અને નખ બરાબર ધોવા. ત્યારપછી બંને હાથ ભેગા કરી માટી અને જલથી બે વાર ધોવા. પગનાં તળીઆં પણ માટીથી તથા જલથી ધોઈ ઘુંટીસુધી પગ ધોવા. ત્યારપછી ઉપયોગમાં લીધેલું જલપાત્ર બે વખત માટી અને જલથી ધોવું. પછી કોગળા કરી એક આચમન લેવું.

મનુષ્યોને જવાઆવવાના માર્ગમાં, તેમની દૃષ્ટિ પડે તેવા સ્થલમાં, ખેડેલા ખેતરમાં, દેવમંદિરપાસેની જગામાં, લીલા ઘાસપર ને માટી લેવાની કે પત્થર લેવાની ખાણમાં મલમૂત્રનો ત્યાગ કરવા બેસવું નહિ.

૧ શરીર રોગગ્રસ્ત હોય ત્યારે યથાસામર્થ્ય શૌચ કરવું.

૨ જલાશયમાંથી, દેવસ્થાનપાસેથી, ઉંદર આદિના દરપાસેથી, અપવિત્ર સ્થાનમાંથી, ભેખડ તુટી પડે તેવી ખાણમાંથી ને કાંકરાવાળી જગામાંથી માટી લેવી નહિ.

દંતધાવન

શૌચ કરી લીધા પછી દશ વા બાર આંગળ લંબું, લીલું, છાલવાળું ને જીવડાંવિનાનું દાતણ લઇ પૂર્વ કે ઉત્તરતરફ મુખ રાખીં, બેસી, તેને સારૂં ચાવી, તેના કૂચાથી અંદર ને બહાર સારી રીતે દાંત ઘસવા. પછી તેની ચીરેાથી સારી રીતે કફ[1] નીકળે તેમ, અને બીજાને ગ્લાનિ થાય નહિ તેમ બરાડા પાડ્યા વિના ઉલ ઉતારવી. તે ચીરેા જલથી ધેાઇ એકાંત સ્થલે નાંખવી. વિધવાએ દંતમંજન[2] કે મીઠું, મૃત્તિકા વગેરે જેની પવિત્રતામાટે શંકા ન હેાય તે વાપરવાં, પણ જેની પવિત્રતાની ખાત્રી ન હેાય તે વાપરવાં નહિ. ઉલ ઉતારવામાં ઇલ્લેખિની સેાનારૂપાની હેાય તે વાપરવી નહિ. દાતણ એક જગાએ બેસી મૌન રાખી કરવું. દાતણ મળે નહિ ત્યારે મીઠું, રાખ, મૃત્તિકા કે જલથી મુખશુદ્ધિ કરવી. એકાદશી આદિ વ્રત,[3] અમાસ, સંક્રાંતિ, વ્યતિપાત ને શ્રાદ્ધ આદિ દિવસેામાં દાતણ ન કરતાં જલ, મૃત્તિકા કે રાખથી મુખશુદ્ધિ કરવી, કેમકે દાતણ કરતાં લેાહી નીકળે તેા વ્રતનેા ભંગ થાય છે, માટે જો દાતણ કરવુંજ હેાય તેા લેાહી ન નીકળે તેમ કરવું.

ઉલ ઉતાર્યા પછી જલથી દાંત આંગળીવતી અંદરબહારથી ઘસી. મેાં ઊંચું રાખી, તેમાં પાણી ભરી ગળાના કાકડાસુધી તે

૧ જેમ વહેલું દાતણ થાય તેમ કફ વધારે નીકળે છે.

૨ કેટલીક બાઇઓ તપખીર ઘસે છે એ યેાગ્ય નથી.

૩ વિધવાએ પંચાંગમાંથી તિથિ, વાર, નક્ષત્ર, યેાગ, સંક્રાંતિ ને પર્વ આદિ જોતાં શીખવું. જેથી બીજાને પૂછવાની અગત્ય રહે નહિ.

ઉતારી કાઢી નાંખવું. આવી રીતે કોગળા કરી મોં, આંખો તથા કપાળ વગેરે ધોઇ, તેને વસ્ત્રથી લુછી, નીચે પ્રમાણે બોલી, સૂર્યને બે હાથ જોડી પગે લાગવું:—

આદિત્યસ્ય નમસ્કારં, યે કુર્વંતિ દિનેદિને ।
જન્માંતરસહસ્રેષુ, દારિદ્યં નોપજાયતે ॥ શ્રીસૂર્યાય નમઃ ॥

દાતણ કર્યા પછી જો તુરતમાં સ્નાન કરવું ન હોય તો નીચેનો મંત્ર બોલી માર્જન કરી—શરીરે તથા માથે થોડું પાણી છાંટી-પહેરેલું વસ્ત્ર બદલી નાંખવું:—

અપવિત્રઃ પવિત્રો વા, સર્વાવસ્થાં ગતોપિ વા ।
યઃ સ્મરેત્ પુંડરીકાક્ષં, સ બાહ્યાભ્યંતરઃ શુચિઃ ॥

સ્નાનવિધિ

સ્નાનને આગલે દિવસે સ્નાન કર્યા પછી પહેરવાનાં વસ્ત્ર, અંગ લુછવાનો રૂમાલ અને સૂર્યોપાસન તથા દેવપૂજન વગેરે કરતી વખતે હાથ લુવાનું. એક વસ્ત્ર ધોઇ કોઇ પણ ન અડે એવી રીતે એકાંતે સૂકવી મૂકવાં, કે જેથી સ્નાન કરી તે બારોબાર લઇ શકાય.

સ્નાન કરવાસારૂ તાંબા આદિના પવિત્ર પાત્રમાં પ્રથમ ઠંડું પાણી લઇ તે પર જોઇતું ગરમ પાણી લેવું. પ્રથમ ગરમ પાણી લઇ તે પર ઠંડું પાણી લેવું નહિ. તે પાણીમાં નીચેના મંત્રથી તીર્થોની ભાવના કરવી. તે વખતે બે હાથ જોડી રાખવા.

ગંગે ચ યમુને ચૈવ, ગોદાવરિ સરસ્વતિ ।
નર્મદે સિંધો કાવેરિ, જલેસ્મિન્ સંનિધિં કુરુ ॥

પછી એક આચમન લઈ પૂર્વતરફ મુખ રાખી જમણા હાથમાં પાણી લઇ નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરવો:—

અત્રાદ્ય અમુકમાસે[1], અમુકપક્ષે[2], અમુકતિથૌ[3], અમુક[4]-વાસરે મમ દેહશુદ્ધિસિદ્ધયર્થં પ્રાતઃસ્નાનમહં કરિષ્યે ॥

પછી તે પાણી નીચે મૂકી દઇ, સ્વસ્થપણે હાથ ધોઇ, કોગળા કરી, શરીરપર રેડેલા પાણીના છાંટા ન્હાવા લીધેલા પાત્રના પાણીમાં પડે નહિ તેવી રીતે આખું શરીર ધીમેથી ચોળીને ન્હાવું.

ન્હાતાં શરીરનો ને પહેરેલા વસ્ત્રનો કોઇ પણ ભાગ કોરો રહે નહિ તેમ એકાંત સ્થલે વસ્ત્રસહિત સ્નાન કરવું. સ્નાન કરતાં શ્રીમહિમ્નસ્તોત્ર, શ્રીદક્ષિણામૂર્તિસ્તોત્ર કે નર્મદાષ્ટક એમાંનું કોઇ એક બોલવા માંડવું. આથી શરીરશુદ્ધિસાથે મનની પણ શુદ્ધિ થાય છે. સ્નાન પૂરૂં થયે આચમન લઇ, અંગ લુછી, ધોયેલું વસ્ત્ર સ્વહસ્તે લઇ પહેરવું. પછી સ્નાનસમયે પહેરેલું વસ્ત્ર દૂર મૂકવું તુરતમાં ધોવાનીચોવાનું કામ કરવું નહિ, કેમકે ન્હાયા પછી શરીરપર છાંટા ઉડે તો ફરી સ્નાન કરવું પડે.

---

૧ અમુકને સ્થાને કાર્તિક, માર્ગશીર્ષ, પૌષ, માઘ, ફાલ્ગુન, ચૈત્ર, વૈશાખ, જ્યેષ્ઠ, આષાઢ, શ્રાવણ, ભાદ્રપદ ને આશ્વિન એ પૈકી જે માસ ચાલતો હોય તે બોલવો.

૨ અમુકને સ્થાને શુકલ કે કૃષ્ણ જે પક્ષ ચાલતો હોય તે બોલવો.

૩ અમુકને સ્થાને પ્રતિપત્, દ્વિતીયાયાં, તૃતીયાયાં, ચતુર્થ્યાં, પંચમ્યાં, ષષ્ઠ્યાં, સપ્તમ્યાં, અષ્ટમ્યાં, નવમ્યાં, દશમ્યાં, એકાદશ્યાં, દ્વાદશ્યાં, ત્રયોદશ્યાં, ચતુર્દશ્યાં, પૌર્ણમાસ્યાં ને અમાવાસ્યાં એમાંની જે તિથિ હોય તે બોલવી.

૪ અમુકને સ્થાને રવિ, સોમ, ભૌમ, બુધ, ગુરુ ભૃગુ ને શનિ એમાંનો જે વાર હોય તે બોલવો.

નદી તળાવાદિમાં સ્નાન કરવાનો વિધિ[૧]

સ્વસ્થ શરીરવાળી કેટલીક વિધવા બહેનોને નદીતળાવાદિ જલાશયમાં નિત્ય અથવા પર્વણીએ સ્નાનમાટે જવાની ઇચ્છા થાય છે, માટે આ સ્થલે તેનો વિધિ પણ ટુંકામાં આપ્યો છે.

જલાશયપર જઇ, માટીથી હાથપગ ધોઇ, આચમન કરી, પ્રથમ બતાવ્યા પ્રમાણે સંકલ્પ કરી, જલને પગે લાગી, તળાવ હોય તો પૂર્વભણી અને નદી હોય તો પ્રવાહસામું કે પૂર્વતરફ મુખ રાખી, સ્નાન કરવું. પછી આચમન લઇ પોતાના શરીરને તથા શરીર લુવાના અને પહેરવાના ધોયેલા વસ્ત્રને માર્જન કરી શરીર લુઇ વસ્ત્ર બદલવું. પછી કોઈ સ્તોત્ર કે ઇષ્ટ મંત્ર ભણતાં ઘેર જવું.

ગૌણસ્નાન

જ્યારે શરીર અસ્વસ્થ હોય કે અન્ય કારણથી સ્નાન કરવાનું ન બને ત્યારે હાથપગ સારી રીતે ધોઇ, કોગળા કરી, શરીરના મસ્તકાદિ જૂદા જૂદા ભાગોપર પાછળ બતાવેલા અપવિત્રઃ પવિત્રો વા એ મંત્રથી જલવડે માર્જન કરી ધોયેલું વસ્ત્ર પહેરવું.

---

૧ સમજુ વિધવાએ જલવિના બીજી કોઇ પણ ચીજનો સ્નાનમાં ઉપયોગ કરવો નહિ; અર્થાત્ સાબુ તેલ વગેરે લેવાં નહિ. જો પ્રયોજનવશાત્ નજ ચાલતાં લેવાં હોય તો તે ચરબીવિનાનાં પવિત્ર લેવાં.

માંદગીના સમયમાં સ્નાનનો આગ્રહ રાખવો નહિ. એથી જ્વરાદિ વધે છે. તે વેલા માર્જન કરી વસ્ત્ર બદલાવવું.

સંક્રાંતિ, ગ્રહણ, શ્રાદ્ધદિવસ, કુટુંબનું કોઇ મરી ગયું હોય તે દિવસ, તથા અસ્પૃશ્ય પ્રાણિપદાર્થને અડકીને ગરમ પાણીએ ન્હાવું નહિ. તે વેલા બની શકે તો ટાઢા જલથી સ્નાન કરવું.

આ સ્નાન શરીરની અશક્ત સ્થિતિમાંજ કરવું. મલત્યાગ-પછી સાજે શરીરે અવશ્ય મુખ્ય સ્નાન કરવું જોઇએ. દિવસમાં સવારના સમયમાં એક વાર તો સાજે શરીરે મુખ્ય સ્નાન કરવું જોઇએ. આ સ્નાનથી માત્ર સાંઝનું સૂર્યોપાસન ને જપ થઇ શકે, પણ દેવપૂજન ને વૈશ્વદેવાદિ થાય નહિ.

સૂર્યોપાસન

ગાળેલા શુદ્ધ જલથી ભરેલો લોટો,[1] પંચપાત્ર, આચમની, બે તરભાણી, ચંદની, અર્ધીઉં, ઘસેલું ચંદન, અક્ષત, ફૂલ, ઉપવસ્ત્ર, હાથ લુવાનો રૂમાલ, વિભૂતિ ને માળા લઇ એકાંત સ્થલમાં દર્ભનું અને તે પર ઊનનું આસન પાથરવું. પછી ઉપવસ્ત્ર ઓઢી ઉપર બતાવેલાં સાહિત્ય લઇ પૂર્વતરફ મુખ આવે તેમ સ્વસ્તિક આસન કરીને કે પલોંઠી વાળીને બેસવું. પછી **કેશવાય નમઃ ।** એમ બોલી પહેલું, **નારાયણાય નમઃ ।** એમ બોલી બીજું, અને **માધવાય નમઃ ।** એમ બોલી ત્રીજું, એમ ત્રણ આચમન કરવાં. આચમન કરતાં સબડકો ન બોલવો જોઇએ. પછી **ગોવિંદાય નમઃ ।** એમ બોલી જમણા હાથની હથેળી આસનપાસેની તરભાણીમાં ધોઇ **વિષ્ણવે નમઃ ।** એ મંત્ર બોલી, બે આંખોએ તે જલનો સ્પર્શ કરી, હાથ લુઇ નાંખવો.

પછી **શ્રીશિવાય નમઃ ।** એમ બોલી કોરી વિભૂતિનો કે જલનો ચાંલ્લો કરવો, અથવા કોરી વિભૂતિનું કપાલપર ને કંઠપર ત્રિપુંડ્ર કરવું. પછી ડાબા હાથમાં પાણી લઇ ફૂલવડે કિંવા જમણા

---

[1] આ પાત્રો તાંબાનાં કે રૂપાનાં હોય તો સારૂં, ન આલે બીજી ધાતુનાં વાપરવાં.

હાથનાં આંગળાંવડે તે પાણી લઇ પોતાના શરીરપર અને આસન-પર માર્જન કરવું. (થોડું પાણી છાંટવું.) તે વખતે **પુનાતુ મામ તત્ સવિતુર્ વરેણ્યમ્ ।** એ મંત્ર બોલવો.

તે પછી નીચે બતાવેલી રીતે ત્રણ પ્રાણાયામ કરવાઃ—

પ્રથમ આંખો મીંચી, મૌન રાખી, ડોક સીધી રાખી, ટટાર બેસી, જમણા હાથની છેલ્લી બે આંગળીઓથી ડાબું નસકોરૂં દબાવી રાખી **નમો ભગવતે શ્રીસૂર્યાય ।** એ મંત્ર એક વાર મનમાં બોલતાં જમણા નસકોરાથી બહારનો વિશુદ્ધ પવન અંતર ખેંચવો. પછી જમણા હાથના અંગૂઠાથી જમણું નસકોરૂં દબાવી, ડોક નીચી નમાવી, એજ મંત્ર ચાર વાર કે પોતાની શક્તિપ્રમાણે મનમાં ભણતા-સુધી પૂરેલો પવન અંદર રોકવો. પછી ડોક ઊંચી કરી-સીધી કરી-ડાબી નાસિકા ઊઘાડી રોકેલો પવન ઉપરનો મંત્ર મનમાં બે વાર બોલતાસુધી બહુજ ધીરેથી નીચે ઊતારવો-બહાર કાઢવો. હવે એથી ઊલટી રીતે ડાબા નસકોરાથી ઉપરનોજ મંત્ર એક વાર મનમાં ભણતા-સુધી બહારના વાયુને અંદર ખેંચવો. ડોક નમાવી પછી એજ મત્ર ચાર વાર કે યથાશક્તિ મનમાં ભણતાસુધી રોકી, ડોક ઊંચી કરી, જમણા નસકોરાથી રોકેલો પવન ધીરે ધીરે એજ મંત્ર બે વાર બોલતા-સુધી બહાર કાઢવો. આ એક પ્રાણાયામ થયો. આવા ત્રણ પ્રાણાયામ કરવા.

હવે પંચપાત્રમાંથી જમણે હાથે આચમનીમાં પાણી લઇ નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરવોઃ—

અત્રાદ્ય અમુકમાસે, અમુકપક્ષે, અમુકતિથૌ, અમુકવાસરે મમોપાત્તદુરિતક્ષયાર્થં પ્રાતઃસૂર્યોપાસનમહં કરિષ્યે ॥

પછી તે જલ હાથ ધોવાની તરભાણીમાં નાંખવું.

પછી લોટામાંથી અર્ધીઆમાં જલ લઇ તેમાં ચંદન, ધોયેલા અક્ષત તથા ફુલ મૂકી તે અર્ધીઉં બંને હાથના ખોબામાં રાખી ઊભાં થઇ નીચેનો મંત્ર બોલી શ્રીસૂર્યને તે જલ ખોબો ઊંચો કરી બતાવી પછી નીચાં નમી અર્ઘ્ય આપવાની તરભાણીમાં તે જલ રેડી અર્ઘ્ય આપવો. આવીજ રીતે બીજા બે અર્ઘ્ય મળી કુલ ત્રણ અર્ઘ્ય આપવા. ચંદનાદિ ન હોય તો એકલા જલથી અર્ઘ્ય આપવા. અર્ઘ્ય આપતી વેળા સૂર્યોદય થઇ ગયો હોય તો ત્રણ અર્ઘ્યને બદલે ચાર આપવા. અર્ઘ્ય આપવાનો મંત્રઃ-

નમોસ્તુ સૂર્યાય સહસ્રભાનવે, નમોસ્તુ વૈશ્વાનરજાતવેદસે ।
ત્વમેવ ચાર્ઘ્યં પ્રતિગૃહ્ણ દેવ, દેવાધિદેવાય નમો નમસ્તે ॥

પ્રત્યેક અર્ઘ્ય આપતી વખતે આ મંત્ર વારંવાર બોલવો.

એ મંત્ર બોલવો જેમને કઠણ પડે તેમણે **શ્રીસૂર્યાય નમઃ ।** એ મંત્ર બોલી અર્ઘ્ય આપવા. પછી તે અર્ઘ્યના જલનો જમણા હાથની અનામિકાએ* પોતાની બે આંખોપર સ્પર્શ કરવો. પછી **નમો ભગવતે શ્રીસૂર્યાય ।** એ મંત્રનો ઊભાં રહી દશ વાર કે ૧૦૮ વાર માળાને વસ્ત્રથી ઢાંકી રાખી શ્રીસૂર્યમાં મન રાખી જપ કરવો.

પછી બેસીને **શ્રીસૂર્યાય નમઃ ।** એ મંત્ર ત્રણ વાર બોલી શ્રીસૂર્યને નમસ્કાર કરવા. પછી જમણે હાથે આચમનીમાં જલ લઇ નીચે પ્રમાણે બોલવુંઃ-

અનેન શ્રીસૂર્યોપાસનકર્મણા શ્રીભગવાન્ પરમેશ્વરઃ પ્રીયતાં ન મમ ॥

---

* ટચલી આંગળીની પાસેની.

પછી એ જલ તરભાણીમાં નાંખી સૂર્યોપાસન સમાપ્ત કરવું.

એ અર્ધ્યનું પાણી પશ્ચાત્ પવિત્ર સ્થલમાં નાંખવું.

સૂર્યોપાસનના સંબંધમાં વિચાર. આમાં આસન કરીને બેસવાથી શરીરની સ્થિરતા, આચમનથી હૃદયની પવિત્રતા, પ્રાણાયામથી મનની સ્થિરતા, સંકલ્પથી મનની નિશ્ચલતા, અર્ધ્યથી સૂર્યપૂજા, અને જપથી શ્રીસૂર્યમાં રહેલા પરમાત્મામાં અભેદભાવે મન એકાગ્ર થાય છે, એટલે આસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન એ યોગનાં અંગોનોજ આરંભ થાય છે, માટે વિધવા બહેનોએ આ અગત્યનાં યોગાંગોનો લાભ લેવામાટે સવારે ને સાંઝે આ સૂર્યોપાસન દૃઢતા ને આદરથી કરવું.

દાતણ કર્યાવિના સ્નાન થાય નહિ, ને સ્નાન કર્યાવિના સૂર્યોપાસન થાય નહિ, તેમ સૂર્યોપાસન કર્યાવિના અન્ય કર્મ-દેવપૂજન, જપ, ધ્યાન, જ્ઞાનપ્રાપ્તિનાં શ્રવણાદિ સાધન, વ્રત ને દાન-થાય નહિ. જો કરે તો તે યથાર્થ ફલિત થાય નહિ, માટે હમેશાં સાજે શરીરે સૂર્યોપાસન કરવું.

અભિવાદન

સૂર્યોપાસન થયા પછી શ્રીગુરુ આદિને બે હાથ જોડી ભૂમિપર માથું રાખી પગે લાગવું. આથી દેહાભિમાનની નિવૃત્તિ અને નમ્રતાની પ્રાપ્તિ થતાં રાગદ્વેષ દૂર થઇ પરમાત્માની પ્રસન્નતા મેળવાય છે.

વિધવાએ કોઇ પણ પુરુષનો બનતાલગી સ્પર્શ કરવો નહિ. ચરણસ્પર્શની દુરાશા રાખી કોઇ પણ સંતસાધુને અડવાથી શાસ્ત્રાજ્ઞાનો ભંગ થઇ દોષમાં પડાય, માટે નમવાયોગ્ય પુરુષ હોય તેમને દૂરથી નમવું, વા તેમની પાદુકાને સ્પર્શ કરવો.

જપયજ્ઞ

આ યજ્ઞ જપરૂપ અને પાઠરૂપ એમ બે પ્રકારનો છે. સૂર્યોપાસન કર્યા પછી સ્વસ્થતા મેળવી વિધવાએ પોતાનું ચિત્ત પરમાત્મામાં સ્થિર કરવા નીચે પ્રમાણે શિવપંચાક્ષર મંત્રનો જપ કરવોઃ-

પૂર્વ કે ઉત્તરતરફ મુખ રાખી, પવિત્ર આસનપર સ્વસ્તિકાસને બેસી, આચમનપ્રાણાયામ કરી, નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરવોઃ—

અત્રાદ્ય અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ અમુકવાસરે યથાશક્તિ શ્રીશિવપંચાક્ષરમંત્રજપં કરિષ્યે ॥

પછી માળા લઇ એક, ત્રણ, પાંચ, દશ કે તેથી અધિક માળા સ્થિરચિત્તે શ્રીસદાશિવમાં કે મંત્રના અક્ષરોમાં મન રાખી, ટટાર બેસી, દૃષ્ટિ નાસાગ્રપર, ભૃકુટીપર કિંવા સામી મૂકેલી દેવપ્રતિમાપર રાખીને એક મંત્રે એકજ મણકો ખસે તેમ તે મંત્રનો અર્થ સમજી ફેરવવી. જપ હોઠ હાલે એમ યા મનમાં કરવો. જપ થઇ રહ્યા પછી આચમનીમાં જલ લઇ **અનેન જપકર્મણા શ્રીસદાશિવઃ પ્રીયતામ ।** એમ બોલી તે જલ તરભાણીમાં નાંખી જપની સમાપ્તિ કરવી.

જેને શ્રીવિષ્ણુનો મંત્ર જપવાની ઇચ્છા થાય તેણે શ્રીવિષ્ણુના મંત્રનો જપ કરવો.*

બ્રહ્મયજ્ઞ વા સ્વાધ્યાય

જપ કર્યા પછી જો ઇચ્છા, અનુકૂળતા અને શાસ્ત્રજ્ઞાન હોય તો ગીતાદિપંચરત્નમાંથી (ગીતાજી, વિષ્ણુસહસ્રનામ, ભીષ્મસ્તવરાજ, અનુસ્મૃતિ ને ગજેન્દ્રમોક્ષ આમાંથી) ૧ થી ૫ શ્લોકસુધીનો કે

---

* વિષ્ણવે નમઃ । નમો નારાયણાય । નમો ભગવતે વાસુદેવાય ઇત્યાદિ.

વધારે, અર્થસહિત પાઠ કરવો. પાઠમાં શ્રીભગવદ્ગીતાનો પાઠ ઉત્તમ જ્ઞાન અને ભક્તિ વર્ધક છે. વધારે યોગ્યતાવાળું પોતાનું અંતઃકરણ હોય તો શ્રીશંકરાચાર્યનાં અષ્ટાદશરત્નો, રહસ્યપ્રદીપિકાટીકાસાથે ગીતાજી, યોગવાસિષ્ઠ રામાયણ કે પંચદશી એમાંનું કોઇ એક પુસ્તક સમજીને થોડું થોડું વાંચવું. સામાન્ય અધિકારવાળાંએ તુલસીકૃત રામાયણ, મહાભારતના શાંતિપર્વમાંનું મોક્ષધર્મ પ્રકરણ, ઉપદેશગ્રંથાવલિના અંકો ને ચંદ્રકાંત આ પુસ્તકો વાંચવાં.

નિત્યદાન

વિધવા સ્ત્રીઓએ સ્વશક્તિ અનુસાર નિત્યપ્રતિ જલ, ફલ કે અન્નનું અને કોઇ પુણ્યપર્વણીને દહાડે (વ્યતિપાત, સંક્રાંતિ, અમાવાસ્યા, ઉત્તરાયન, અર્ધોદય, મહોદયપર્વ ને ગ્રહણ વગેરેમાં) ધાતુપાત્ર, વસ્ત્ર કે રૂપા કે સોનાના નાણાનું દાન શ્રદ્ધાપ્રમાણે ફલની ઇચ્છા રાખ્યાવિના કરવું. એ પ્રસંગે એક આચમન લઇ નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરવો:—

અત્રાદ્ય અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ અમુકવાસરે યથાશક્તિ નિત્યદાનં કરિષ્યે એમ કહી કોઇ સ્વધર્મશીલ બ્રાહ્મણ અથવા બ્રાહ્મણવિદ્યાર્થી આવેલ હોય તેને નમન કરી દાન આપવું. તે વેલા કોઇ આવેલ ન હોય તો કોઇ પાત્રમાં તે દાન આપવાની વસ્તુ એકઠી કરી જ્યારે દાનપાત્ર મળી આવે ત્યારે આપવી. પછી ફરી હાથમાં કે આચમનીમાં પાણી લઇ નીચે પ્રમાણે બોલી તે જલ તરભાણીમાં કે ભૂમિપર નાંખવું.

અનેન દાનેન શ્રીપરમેશ્વરઃ પ્રીયતાં ન મમ ॥

શ્રીશિવપૂજન

ઇચ્છા ને અનુકૂળતા હોય તો વિધવાઓએ જ્ઞાનવૈરાગ્યની પ્રાપ્ત

કરાવનાર શ્રીસદાશિવના પૂજનમાટે નીચે પ્રમાણે પૂજનસાહિત્ય તૈયાર કરવું.

સૂર્યોપાસનમાં ઉપયોગમાં લીધેલી ચીજો ઉપરાંત બિલીપત્ર, અગરબત્તી, ઘીનો દીવો, આરતી ને નૈવેદ્ય આદિ.

પૂર્વ કે ઉત્તરતરફ મુખ રાખી, આસનપર બેસી, આચમનપ્રાણાયામ કરી **શ્રીમન્ મહાગણાધિપતયે નમઃ** એમ બોલી ગણપતિને નમસ્કાર કર્યાની ભાવના કરવી. પછી નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરવોઃ-

અત્રાદ્ય અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ અમુકવાસરે શ્રીશિવપૂજનં કરિષ્યે । પછી **શ્રીશિવાય નમઃ । ધ્યાનં, આસનં, સ્નાનં, ચંદનં, અક્ષતાન્, પુષ્પાણિ, બિલ્વપત્રં, ધૂપં, દીપં, નૈવેદ્યં, આચમનં** આ પ્રમાણે એક એક સાહિત્ય લઇ ઉપરનો મંત્ર બોલી, **અમુક** (જે હોય તે) **સમર્પયામિ** એમ બોલી પૂજન કરવું.

પછી કર્પૂર અગર ઘીમાં બોળેલી બત્તીથી એજ મંત્ર બોલી **આરાર્તિકયં સમર્પયામિ** તથા **પ્રદક્ષિણાં સમર્પયામિ** એમ કહી આરતી ને પ્રદક્ષિણા કરવાં. પછી તેજ મંત્રથી **મંત્રપુષ્પં સમર્પયામિ** અને **નમસ્કારાન્ સમર્પયામિ** કહી એક ફૂલ ચઢાવી નમસ્કાર કરવા. પછી પંચાક્ષરમંત્રનો દશ, એક સો આઠ કે એક સહસ્ર જપ શ્રીશંકરમાં મન રાખી કરવો. પછી ઇચ્છા થાય તો કોઇ શિવસ્તોત્ર બોલવું.

પછી **અનેન પૂજનકર્મણા શ્રીસદાશિવઃ પ્રીયતાં ન મમ** એમ બોલી હાથમાંનું કે આચમનીમાંનું જલ તરભાણીમાં કે ભૂમિપર નાંખી પૂજન પૂરૂં કરવું.

પાર્થિવપૂજન

સૂર્યોપાસન કર્યાં પછી ગામની ઉત્તરદિશામાં જઇ પવિત્ર જગામાં બેસી **ભૂમ્યૈ નમઃ** એ મંત્ર બોલી, પૃથ્વીને પગે લાગી, ભૂમિઉપરથી આઠ આંગળસુધીની માટી કાઢી નાંખી, નીચેનો મંત્ર બોલી, તેની નીચેની માટી લેવીઃ—

ઉદ્‌ધૃતાસિ વરાહેણ, કૃષ્ણેન શતબાહુના ।
મૃત્તિકે હર મે પાપં, યન્મયા દુષ્કૃતં કૃતં ॥

માટી લઇ, મૌનપણે મનમાં પંચાક્ષર મંત્ર બોલતાં કોઇને અડયાવિના ઘેર આવી, પવિત્ર ને એકાંત સ્થલે તે માટી મૂકવી. પછી તેમાંથી જોઇતી માટી લઇ તેનું હમેશાં બાણ બનાવવું.

પશ્ચાત્ પવિત્ર આસનપર ઉત્તરતરફ મુખ રાખી બેસી એક આચમનપ્રાણાયામ કરી પછી નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરવોઃ—

અત્રાદ્ય અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ અમુકવાસરે શ્રીપાર્થિવપૂજનં કરિષ્યે । પછી **વરુણાય નમઃ** એમ બોલી પૂજામાં ઉપયોગ કરવાના જલથી ભરેલા કલશને નમસ્કાર કરી, તેને ચંદન, અક્ષત ને પુષ્પથી પૂજી, તેમાં પુષ્પ બોળી, પોતાના દેહને તથા પૂજનસામગ્રીને માર્જન કરવું. પછી **શ્રીશિવાય નમઃ** એ મંત્ર મનમાં ભણતાં ભણતાં લાવેલી માટીનો ભૂકો કરી, તેમાં જલ નાંખી, પલાળી, કેળવીને જલાધારીસહિત બાણ બનાવવું. પછી હાથ ધોઇને તાંબાની તરભાણીમાં બિલ્વપત્ર મૂકી તે પર બાણ સ્થાપન કરવું. પછી ટચલી આંગળીપાસેની જમણા હાથની આંગળીથી (અનામિકાથી) બાણનો સ્પર્શ કરી નીચેના મંત્રથી તેમાં પ્રાણપ્રતિષ્ઠા કરવીઃ-

આં હ્રીં ક્રોં યં રં લં વં શં ષં સં હં સઃ શિવસ્ય પ્રાણા જીવઃ શિવસ્ય સર્વેન્દ્રિયાણિ ઇહાગત્ય સુખં ચિરં તિષ્ઠંતુ સ્વાહા । શિવેહાગચ્છેહ તિષ્ઠ । સુપ્રતિષ્ઠિતો ભવતુ । પછી

શ્રીસદાશિવાય નમઃ। ધ્યાનં સમર્પયામિ। આવાહનં સ૦, આસનં સ૦, સ્નાનં સ૦, ચંદનં સ૦, અક્ષતાન્ સ૦, પુષ્પાણિ સ૦, બિલ્વપત્રાણિ સ૦, ધૂપં સ૦, દીપં સ૦, નૈવેદ્યં સ૦, આચમનં સ૦, મુખવાસં સ૦, દક્ષિણાં સ૦, ને નીરાજનં સંમર્પયામિ। એમ ક્રમથી બોલી એક એક સામગ્રી લઇ પૂજન કરવું. પછી એજ મંત્રથી નમસ્કાર કરી દશ કે એક સો આઠ પંચાક્ષર મંત્રનો જપ કરવો. પછી **સ્વસ્થાને પ્રયાતુ ભગવાન્ મહાદેવઃ** એમ બોલી અક્ષત છાંટી વિસર્જન કરવું. તે પછી નીચે પ્રમાણે બોલી પૂજનની સમાપ્તિ કરવીઃ-

અનેન પાર્થિવપૂજનકૃતેન શ્રીસદાશિવઃ પ્રીયતાં ન મમ ॥

બાણને સ્નાન જલમાં પુષ્પ બોળી તેવડે છાંટીને કરાવવું. પૂજન કરેલાં બાણ નદીતળાવાદિમાં પધરાવવાં.

શ્રીસદ્ગુરુપૂજન

પૂર્વના કોઇ મહાન્ પુણ્યોદયથી પોતાને શાસ્ત્રોક્ત લક્ષણવાળા સદ્ગુરુની પ્રાપ્તિ થઇ હોય, અને જેમને ગુરુપૂજનનો નિયમ હોય તેમણે આ પ્રમાણે ટુંકામાં ગુરુપૂજન કરવું.

શ્રીસદ્ગુરુ પ્રત્યક્ષ હોય તો તેમની અને જો પ્રત્યક્ષ ન હોય તો તેમની પ્રતિમા કે પાદુકાની સંમુખ બેસી એક આચમનપ્રાણાયામ કરી પછી નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરવોઃ—

અત્રાદ્ય અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ અમુકવાસરે બ્રહ્મજ્ઞાનપ્રાપ્ત્યર્થં શ્રીસદ્ગુરુપૂજનમહં કરિષ્યે। પછી હાથમાં પુષ્પો રાખી **શ્રીસદ્ગુરવે નમઃ। ધ્યાનં સમર્પયામિ** એમ બોલી તે પુષ્પો પાદુકાપર મૂકવાં. પછી **શ્રીસદ્ગુરવે નમઃ। આસનં**

સમર્પયામિ, આચમનં સ૦, સ્નાનં સ૦, વસ્ત્રાણિ સ૦, ઉપવીત સ૦, ગંધં સ૦, અક્ષતાન્ સ૦, પુષ્પાણિ સ૦, ધૂપં સ૦, દીપં સ૦, નૈવેદ્યં સ૦, આચમનં સ૦, મુખવાસં સ૦, ફલાનિ સ૦, આચમનં સ૦, દક્ષિણાં સ૦, આરાર્તિક્યં સ૦, પ્રદક્ષિણાં સ૦, મંત્રપુષ્પં સ૦, નમસ્કારાન્ સમર્પયામિ ॥

એમ પ્રત્યેક વખત ઉપરનો મંત્ર બોલી પ્રત્યેક-જે હોય તે-સાહિત્ય અર્પણ કરવું. પછી નીચે પ્રમાણે બોલી પૂજન સમાપ્ત કરવું:—

અનયા પૂજયા શ્રીસદ્ગુરુદેવઃ પ્રીયતાં ન મમ ॥

તર્પણ +

મધ્યાહ્ન વીત્યાપહેલાં વિધવાએ પવિત્ર થઈ, ધોયેલું શ્વેત વસ્ત્ર પહેરી, મધ્યાહ્ને શ્વેત ચંદન, તલ, દર્ભ ને તુલસીપત્ર લઇ, પૂર્વતરફ મુખ રાખી, બેસી, એક આચમનપ્રાણાયામ કરી, નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરવો:-

અત્રાદ્ય અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ અમુકવાસરે મમ પત્યુઃ પરલોકે અખંડસુખપ્રાપ્ત્યર્થં તર્પણં કરિષ્યે ॥

પછી એક તરભાણી વીંછળી, તેમાં શુદ્ધ જલ ભરી, ચંદન, તલ અને તુલસીપત્ર નાંખી, ગંગાદિ તીર્થની ભાવના કરી, જમણાહાથમાં દર્ભ રાખી, તે જલમાંથી અંજલિ (ખોબો) ભરી, ત્રણ અર્ઘ્ય દેવને, ત્રણ અર્ઘ્ય ઋષિઓને અને ત્રણ અર્ઘ્ય પિતૃઓને બીજી તરભાણી વીંછળીને આગળ રાખી હોય તેમાં નીચેના મંત્ર ભણીને આપવા:—

આબ્રહ્મસ્તંબપર્યંતં, દેવર્ષિપિતૃમાનવાઃ ।
તૃપ્યંતુ પિતરઃ સર્વે, માતૃમાતામહાદયઃ ॥૧॥

+ અપુત્ર વિધવાએ મરણ પામેલા પતિ, સસરા ને વડસસરાનું નિત્યપ્રતિ આ તર્પણ કરવું. પતિની સંવત્સરી અને મહાલયશ્રાદ્ધ **અવશ્ય શક્તિપ્રમાણે તેણે કરવાં.**

અતીતકુલકોટીનાં, સપ્તદ્વીપનિવાસિનામ્।
આબ્રહ્મભુવનાલ્લોકાદિદમસ્તુ તિલોદકં ॥ ૨ ॥

આ પછી પોતાના પતિનું નામ ને ગોત્ર મનમાં સંભારી તેમના નિમિત્ત, સસરો મરણ પામેલ હોય તો તેમના નામગોત્રના સ્મરણસાથે તેમના નિમિત્ત, અને વડસસરાના નામગોત્રના સ્મરણસાથે તેમના નિમિત્ત ત્રણ ત્રણ અર્ઘ્ય આપવા. પછી હાથમાં કે આચમનીમાં જલ રાખી નીચે પ્રમાણે બોલવું:—

અનેન તર્પણાખ્યેન કર્મણા શ્રીપિતૃરૂપી જનાર્દનો વાસુદેવ: પ્રીયતાં ન મમ ॥ પછી એ જલ નીચે મૂકી તર્પણ સમાપ્ત કરવું.

દ્વિતીયપ્રહરનું કર્તવ્ય

સૂર્યોદયથી આરંભી અત્યારસુધીમાં તર્પણવિનાનાં બતાવેલાં નિત્યકર્મ વ્યવસ્થાથી કરતાં સવારના આશરે ૮ થી ૯ વાગ્યાનો સમય જશે. હવે જો પાણીઆરૂં ન વીંછળાયું હોય તો તે તરફ ધ્યાન આપી ગોળા, ગોળી, બેડાં અંદરબહારથી વીંછળી જાડા સ્વચ્છ ગળણાથી ગાળીને બધાં જલપાત્ર પાણી લાવીને ભરવાં, અને તેને ઢાંકવાં. પછી ચોખા ને દાળ વગેરે ઝાટકવાં, તથા શાકાદિ સુધારવાનું હોય, લોટ ચાળવાનો હોય, મસાલા કાઢવાના હોય, બળતણ તપાસી તૈયાર કરવાનું હોય, કંટેવાળા કરવાના હોય, અને જોઇ તપાસી ચૂલા ચેતાવવાના હોય તે સર્વકામ કરવું. ઝાટકવાનું સૂપડું લાકડાનું વાંસનું કે ધાતુનું વાપરવું. દળતાં, ઝાટકતાં, વીણતાં, ચાળતાં, અહિંસા ને આચારનું આપણે વધારે પાલન કરવાનું છે એ વાતનું સ્મરણ રાખી જે નિરુપયોગી ભાગ નીકળે તે જ્યાં ત્યાં રહેવા નહિ દેતાં તેને યોગ્ય સ્થલે નાંખી દેવો. આ પ્રમાણે તૈયારી થયાપછી રસોઇ કરવાની કે કરાવવાની હોય તો તે બહુજ પવિત્રપણે કરવી કરાવવી. રોટલી રોટલા કાચા રહે નહિ,

અને દાઝે નહિ, દાળ ચોખા બરાબર ચડે, ઓગળે કે દુણાય નહિ, દાઝે નહિ, દાળ, શાક, કઢીમાં મીઠું મસાલો પ્રમાણસર પડે, એમ બધી રસોઇ સ્વાદિષ્ટ, સીઝેલી અને સફાઇદાર થાય તેમ કરવું. રસોઇ તૈયાર થતાં અને તૈયાર થયાપછી પણ બધી રસોઇ ઢાંકેલી રાખવી. પીરસવાના સમયે જે હલાવવાયોગ્ય હોય તે બરાબર હલાવી નાની મોટી કડછી કે ચમચાવડે પીરસાય તેમ કરવું.

રસોઇ થઇ રહ્યાપછી પોતાને ત્યાં કોઇ પુરુષ વૈશ્વદેવ કરનાર હોય તો તેની પાસે વૈશ્વદેવ કરાવવો. જો કોઈ વૈશ્વદેવ કરનાર ન હોય તો વિધવાએ જાતે તે કરવો.

વૈશ્વદેવ×

પૂર્વાભિમુખે બેસી, એક આચમનપ્રાણાયામ કરી, નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરવો:—

અત્રાદ્ય અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ અમુકવાસરે વૈશ્વદેવાખ્યકર્માહં કરિષ્યે ।।

પછી જે અગ્નિપર રસોઇ કરી હોય તેને અગ્નિકુંડમાં સ્થાપી **અગ્નયે નમઃ । ગંધાક્ષતપુષ્પં સમર્પયામિ ।** એમ બોલી ચંદન અક્ષત ને ફૂલથી અગ્નિની પૂજા કરી, તથા **અગ્નયે નમઃ** એ મંત્રથી નમસ્કાર કરી, ઘીવાળા ભાતની અગર કાચા ચોખા ઘીવાળા કરી તેની પાંચ આહુતિઓ* નીચેના મંત્રોથી અગ્નિમાં હોમવી:—

× વૈશ્વદેવનેજ પંચમહાયજ્ઞ કહે છે. તેનાથી ખાંડતાં, દળતાં, રાંધતાં, પાણીઆરે ને પુંજે કાઢતાં જે ક્ષુદ્ર જીવોની અજાણતાં હિંસા થઇ હોય તેના પાપનું નિવારણ થાય છે.

*આહુતિઓ બોરજેવડી લઇ જમણાહાથની વચલી બે આંગળીઓ ને અંગૂઠાવડે હોમવી.

બ્રહ્મણે નમઃ। પ્રજાપતયે નમઃ। ગૃહ્યાભ્યો નમઃ। કશ્યપાય નમઃ। અનુમતયે નમઃ ॥

હોમ કર્યાપછી હાથ ધોઇને દેવને નૈવેદ્ય ધરાવવું. પછી ગોગ્રાસ, શ્વાનગ્રાસ ને વાયસબલિ કાઢી, ઘર આગળ કોઇ અતિથિ–યાચક આવી ચડે તો તેની યોગ્યતાપ્રમાણે તેનો અન્નથી સત્કાર કરવો, તેને નિરાશ ન કરવો. જો તેને પક્વ અન્ન ન ખપે તો તેને કાચું અન્ન આપવું. પછી નીચે પ્રમાણે બોલી હાથમાંનું જલ નીચે મૂકી વૈશ્વદેવ સમાપ્ત કરવો:—

અનેન વૈશ્વદેવાખ્યકર્મણા શ્રીપરમેશ્વરઃ પ્રીયતાં ન મમ ॥

વૈશ્વદેવ કર્યાપછી ઘરમાં કોઇ વૃદ્ધ અને બાળકો ભોજન કરનાર હોય તો તેમને પીરસણવિધિથી× પીરસી, ભોજન કરાવી, પછી પ્રસન્નપણે ભોજન કરવા બેસવું.

મીઠું, ચટણી, ઘી, શાક, મરચું, અથાણું, રાયતાં ને બીજા પ્રવાહી પદાર્થો હાથવડે લેવા આપવા નહિ, પણ ચમચા કે કડછી-વડે લેવા આપવા.

ભોજનવિધિ

જલપાત્ર તથા હાથ લુવા એક નાનો રૂમાલ લઇ કોઇની દૃષ્ટિ પડે નહિ તેમ એકાંતમાં ખૂણાઓસામું મુખ ન આવે તેવી રીતે ભોજનાસનપર બેસવું. ભોંયપર થોડું પાણી છાંટી તેપર ભોજનપાત્ર મૂકી, વિધિપ્રમાણે પીરસી, તેને થોડું જલ છાંટી, બે હાથ જોડી નીચેનો શ્લોક બોલવો:—

× ઘી, દાળ ને કઢી આદિ પ્રવાહી પદાર્થ જમનારના જમણા-હાથતરફ મૂકવાં, રોટલી ને પૂરી વગેરે તથા કંસાર ને લાડુ ડાબી-તરફ, ભાત વચ્ચે, શાક ને કઠોળ જમણીતરફ અને અથાણાં ને ચટણી સામી બાજુએ પીરસવાં.

બ્રહ્માર્પણં બ્રહ્મ હવિર્, બ્રહ્માગ્નૌ બ્રહ્મણા હુતં ।
બ્રહ્મૈવ તેન ગંતવ્યં, બ્રહ્મકર્મસમાધિના ॥

પછી **નમો ભગવતે વાસુદેવાય ।** એમ બોલી ભોજનપાત્રના ફરતી જમણાહાથતરફથી ડાબાહાથતરફ જાય એવી એક જલધારા ભોજનપાત્રની બહાર સામી બાજુ કરવી. પશ્ચાત્ ઘીવાળા ભાતના બોરજેવડા ત્રણ ગ્રાસ ક્રમથી લઇને કરેલી જલધારાપર જમણીતરફથી ડાબીતરફ જાય એમ નીચે પ્રમાણે બોલીને મૂકવાઃ—

ભૂપતયે નમઃ । ભુવનપતયે નમઃ । ભૂતાનાં પતયે નમઃ ॥

પછી એક આચમન લઇ, મૌન રહી, ઘીવાળા ભાતના એવડાજ ગ્રાસ લઇ, નીચેના પાંચ મંત્રો બોલી, પાંચ ગ્રાસ લેવાઃ—

પ્રાણાય નમઃ । અપાનાય નમઃ । વ્યાનાય નમઃ । સમાનાય નમઃ । ઉદાનાય નમઃ ॥

આ પાંચ ગ્રાસ જમતાસુધી પાત્રને ડાબો હાથ અડાડી રાખવો. પછી તે લઇ, ધોઇ, સુખપૂર્વક ધીમેથી ચાવીને જમવું. પ્રથમ ભાતજેવો નરમ પદાર્થ, પછી વચમાં રોટલીજેવો ભારે પદાર્થ, ને પછી થોડો પોચો પદાર્થ ખાવો.

પ્રથમ મીઠા, વચમાં ખારાખાટા, અને છેવટ તીખા પદાર્થ ખાવા.

અર્ધું જમ્યાપછી જો અગત્ય જણાય તો વચ્ચે જલ પીવું. ડાબે હાથે પવાલામાં પાણી લઇ, જમણાહાથના કાંડાપર રાખી, તે પીવું. જમતાં પ્રત્યેક ગ્રાસે ઇષ્ટ મંત્રનું સ્મરણ કરી જમવાથી અન્નની શુદ્ધિ થાય છે. આટલામાટેજ કોઇ શ્રાવણમાસ, અધિકમાસ અને ચાતુર્માસ ભોજનવેળા જપસાથે મૌન સેવે છે. વિધવાઓને આ અવશ્ય આચરવાયોગ્ય છે. ભોજનપાત્રમાં જમવાના પદાર્થો થોડા થોડા રહેવા દેવા. ભોજન કરી રહ્યાપછી ભોજનપાત્રમાંથી એક ગ્રાસ અન્ન લઇ પાત્રની ડાબીતરફ

ચિત્રાહુતિમાટે મૂકવું. પછી જમણાહાથમાં જલ લઇ, તેમાંથી અર્ધું પીવું, ને બાકીનું અર્ધું પેલી ચિત્રાહુતિપર નાંખવું. પછી ડબે હાથે જલપાત્ર અને જમણે હાથે પહેલાં મૂકેલા ત્રણ ગ્રાસ અને ચિત્રાહુતિ લઇ, બહાર જઇ, તે કાગડા કૂતરાદિને નાંખી, હાથ તથા મેાં બરાબર ધેાઇ, સળી આદિથી દાંતમાં ભરાયેલું અન્ન કાઢી નાંખી, કેાગળા કરી મુખશુદ્ધિ કરી આચમન લેવું. ભેાજનપાત્રમાં હાથ મેાં ધેાવાં નહિ.

પછી મુખશુદ્ધિમાટે લવિંગ, ઇલાયચી કે સેાપારી એમાંનું કાંઇ લેવું. આપત્કાળમાં પણ તાંબૂલ લેવાની વિધવાને મનાઇ છે.

વિધવાએ સાદેા ને સાત્ત્વિક આહાર લેવેા. તેલમરચાં ન ખાવાં, વા થેાડાં ખાવાં.

સૂત્રાવડી ગાયભેંસનું દૂધ, દહીં અને ગેાળ, તથા ગેાળ ને આદુ ભેગાં થાય તે ખાવાં નહિ. કાંસાનું તથા માટીનું પાત્ર ભેાજનમાં લેવું નહિ.

તૃતીયપ્રહરનું કર્તવ્ય

ભેાજન થઇ રહ્યાપછી થેાડેા સાત્ત્વિક આરામ લઇ, પાકશાળામાં વપરાયેલાં તથા જમવામાં વપરાયેલાં પાત્રેા એઠાં ન રહે તેમ માંજી, ધેાઇ, તથા રસેાડાની ને ભેાજનશાળાની ભૂમિ ધેાઇ વા લીંપી સાફ કરી કરાવી ગૃહવ્યવસ્થાનાં જે કામ કરવાનાં હેાય તે કરવાં-ઘરમાંથી જાળાં કાઢવાં, દીવાલેા સાફ કરવી, પુંજો વાળવેા, ને અનાજ સંભાળવાં વગેરે. ત્યારપછી નિરાશ્રિત વિધવા જેમને પેાતાનું તથા કુટુંબનું પાલન કરવા દ્રવ્યની અગત્ય છે તેમણે પેાતાના ઉદ્યોગનું કાર્ય કરવું. કાલાં ફેાલવાં, સૂતર કાંતવું, શીવવું, ભરત ભરવું, ગુંથણકામ, રેશમ કાઢવું, તેારણેા ઝુલેા કે ટેાપીએા બનાવવાં, ધૂપેલ પાડવું,

ખાંડવું ને દળવું ઇત્યાદિ. વિધવાએ બહુજ કરકસરથી અને સાદાઇથી વર્તવું, તથા સંતોષી અને ઉદ્યોગી રહેવું. બાળકોના અને સ્ત્રીઓના ઉપયોગનું વૈદકજ્ઞાન મેળવવાથી પણ જીવનનિર્વાહ ચલાવવામાં અડચણ પડે નહિ.

ચતુર્થપ્રહરનું કર્તવ્ય

આ સમયમાં માંજેલાં વાસણો ગોઠવી દેવાનું, વસ્ત્રો ધોવાનું, ખાલી થયેલ જલપાત્રો ભરવાનું, બહારથી કંઇ મંગાવવું હોય તે, સાંઝની તથા આવતી કાલ સવારની રસોઇમાટે સીધું કાઢી સ્વચ્છ કરવાનું, કથામાં જવું હોય તે તથા દેવદર્શને[1] જવું હોય તે વગેરે

---

[1] દેવનાં દર્શન બેસી, બે હાથ જોડી, તે દેવના સ્તુતિનો શ્લોક બોલી કરવાં.

શ્રીગણપતિની સ્તુતિ

યસ્ય માતા ઉમા દેવી, પિતા યસ્ય તુ શંકરઃ ।
મૂષકો વાહનં યસ્ય, સ મામ્ પાતુ વિનાયકઃ ॥

શ્રીહનુમાનજીની સ્તુતિ

મનોજવં મારુતતુલ્યવેગં, જિતેંદ્રિયં બુદ્ધિમતાં વરિષ્ઠં ।
વાતાત્મજં વાનરયૂથમુખ્યં, શ્રીરામદૂતં શરણં પ્રપદ્યે ॥

શ્રીરામચંદ્રજીની સ્તુતિ

દક્ષિણે લક્ષ્મણો યસ્ય, વામે તુ જનકાત્મજા ।
પુરતો મારુતિર્યસ્ય, તં વંદે રઘુનંદનં ॥

શ્રીકૃષ્ણની સ્તુતિ

શ્રીકૃષ્ણાય નમસ્તુભ્યં, ભક્તાનુગ્રહકારિણે ।
તાપત્રયનિહંત્રે ચ, વાસુદેવાય તે નમઃ ॥

કામ કરવાં. એ બધાં કામ સંધ્યાકાળપહેલાં કરી લેવાં. ક્યાંઈ બહાર જવાનું હોય તો ત્યાંથી પણ સંધ્યાકાળે ઘેર આવી જવું.

પછી સ્નાન કરી, પશ્ચિમતરફ મુખ રાખી, બેસી, સાયં સૂર્યોપાસન સવારની માફક કરવું. પછી પ્રથમ ઘીનો દીવો કરી પછી બીજા દીવા કરવા.

સાયંકાલનું કર્તવ્ય

ઘીના દીવાને દેવસ્થાનપાસે તેમની જમણીતરફ મૂકી નીચે પ્રમાણે તેની સ્તુતિ કરીને નમસ્કાર કરવો:—

દીપો જ્યોતિઃ પરં બ્રહ્મ, દીપો જ્યોતિર્જનાર્દનઃ ।
દીપો હરતુ મે પાપં, સંધ્યાદીપ નમોસ્તુ તે ॥

પછી અગરબત્તી અગર બીજો ધૂપ કરી દેવાદિનાં દર્શન કરવાં. પછી બીજા દીવા યોગ્ય સ્થાને મૂકી દઇ ઇષ્ટમંત્રની ત્રણ, પાંચ કે દશ માળા ફેરવી રસોઇમાં તથા ભોજનમાં પ્રવૃત્ત થવું.

રાત્રિનું કર્તવ્ય

વાળુનું કામ થઇ રહ્યાપછી એઠવાડ અબોટનું કામ થઇ જાય તેમ કરવું. જો ઘરમાં બાળકો હોય તો તેમને વ્યવહારકુશલ કરવા શીખામણની વાર્તાઓ કહેવી, વા અભ્યાસ કરનારને વાંચવાની સગવડ કરી આપવી, તથા બીજાં મોટાંને કંઇ વાંચવા સાંભળવાની

શ્રીદેવીની સ્તુતિ

મત્સમઃ પાતકી નાસ્તિ, પાપઘ્ની ત્વત્સમા ન હિ ।
એવં જ્ઞાત્વા મહાદેવિ, યથા યોગ્યં તથા કુરુ ॥

શ્રીમહાદેવજીની સ્તુતિ

નમસ્તે નમસ્તે મહાદેવ શંભો, નમસ્તે નમસ્તે પ્રપન્નૈકબંધો ।
નમસ્તે નમસ્તે દયાસારસિંધો, નમસ્તે નમસ્તે નમસ્તે મહેશ ॥

ઇચ્છા હોય તેની વ્યવસ્થા કરવી. પોતાને પણ કંઇ વૈરાગ્યપ્રબોધક શાસ્ત્ર વાંચવાની ઇચ્છા હોય તે વાંચી સર્વને ખાટલા× પથારી આદિ પાગરણની વ્યવસ્થા કરી આપવી. પછી ઘરમાં કંઇ ઢાંકવા આદિનું કામ હોય તે કરી ઉંઘ આવતાં પોતાને માટે પાટપર કામળો વગેરે પાથરી તે પર ધોયેલું વસ્ત્ર પાથરી પથારી કરવી. વિધવાએ અન્યનાં વાપરેલાં પાગરણ પાથરવાં નહિ. જલપાત્ર આદિ જે લેવાનું હોય તે લઇ, કોઇ આધ્યાત્મિક ભજન બોલી, પથારીમાં સૂવાની તૈયારી કરવી.

શયનવિધિ

સંસાર કેવલ દુઃખમય છે એવી રીતે તેની અસારતા વિચારી વ્યવહારની ભૂતવર્તમાનની સર્વ વાતોનું સારી રીતે વિસ્મરણ કરી દશ કે ૧૦૮ વાર ઇષ્ટમંત્રનો માનસ જપ કરી નીચેના કે બીજા કોઇ શ્લોકથી પરમાત્માના વ્યાપક સ્વરૂપની સ્તુતિ કરી સૂઇ જવું.

યસ્માજ્જાતં જગત્સર્વં, યસ્મિન્નેવ વિલીયતે ।
યેનેદં ધાર્યતે ચૈવ, તસ્મૈ વિશ્વાત્મને નમઃ ॥

સૂતાં સૂતાં પોતાનું અંતઃકરણ પરબ્રહ્મમાં વિલીન કરવા પ્રયત્ન કરવો. પ્રથમ ચત્તાં સૂઇ પછી જમણે પડખે અને ત્યારપછી ડાબે પડખે મનમાં ઇષ્ટમંત્રનું સ્મરણ કરતાં નિદ્રાવશ થવું.

વિધવાઓના રજોદર્શનના દિવસો

આ સ્થિતિમાં કેવલ એકાંતમાં રહી કોઇનો સ્પર્શ ન કરવો. બહુ બોલવું નહિ, જ્યાંત્યાં ફરવું નહિ, પોતાનો નિત્ય નિયમ પડે તેની ચિંતા ન કરવી. ચોથે દિવસે નાહી, સ્પર્શને યોગ્ય થઇ, દેહશુદ્ધિમાટે પંચગવ્ય અને તીર્થોદક પી પાંચમે દિવસે સ્નાન કરી નિત્યકર્મ ચાલુ કરવાં.

× ઓશિકું ઉત્તરતરફ રાખવું નહિ.

વિધવાઓના ધર્મ

વિધવા સ્ત્રીઓ જૂદી જૂદી સ્થિતિમાં હોય છે. કોઇ બાળા, કોઇ યુવા ને કોઈ વૃદ્ધા હોય છે. કોઇ નિરક્ષર કે થોડું ભણેલી, કોઈ સાધારણરીતે ધર્મશાસ્ત્ર વાંચી સમજી શકે તેવી, અને કોઇ સારું ભણેલી હોય છે. કોઇ ગરીબ, કોઇ સાધારણસ્થિતિવાળી અને કોઇ ગૃહસ્થ હોય છે. કોઇ એકલીજ પતિગૃહમાં રહેનારી, કોઇ પુત્રપુત્રી કે અન્ય પતિનાં સગાંભેગી રહેનારી, અને કોઇ પીઅરમાંજ માતપિતાદિની પાસે રહેનારી. એ સર્વને લાગુ પડે એવા કેટલાક શાસ્ત્રોક્ત ધર્મો અહીં લખ્યા છે. પોતાની પરિસ્થિતિ વિચારીને પોતાના ધર્મસંચય-માટે તેનું બનતે પ્રયત્ને અતિશ્રદ્ધા અને દઢતાથી પાલન કરવું.

પતિનું મૃત્યુ થયે પતિના મૃતશરીરસાથે અગ્નિપ્રવેશ કરવો એવી આપણા કેટલાક પ્રાચીન મહર્ષિઓની આજ્ઞા છે, પરંતુ દેશ, કાલ, લોકસ્થિતિ, શ્રદ્ધા ને મનોબલ આદિનો વિચાર કરતાં તેમ કરવું અનર્થોત્પાદક જણાય છે, માટે મહર્ષિઓની બીજી આજ્ઞાઓને સ્વીકારી તે પ્રમાણે સ્વધર્માચરણનું અને સુવિચારનું સેવન કરવું એજ ઇષ્ટ છે. સતી થવાનું કથન પતિપ્રત્યેના અસાધારણપ્રેમવાળી, શુભમનોબળ-વાળી, પતિના મરણપછી જે પોતાનો વ્યવહાર નિર્દોષરીતે ન ચલાવી શકે એવી, સદાચારથી સ્વધમપાલન ન કરી શકે એવી, પરમપદ મેળવવા અસમર્થ હોય એવી, ને સ્વર્ગની ઇચ્છાવાળી સ્ત્રીઓ-માટે ઉચિત ગણાય, પણ વેદાંતનું શ્રવણ, મનન ને નિદિધ્યાસન એ રૂપ ઉત્તમ સાધન છતાં વિધવાએ અગ્નિપ્રવેશ કરવો નહિ, કારણકે વેદાંતશ્રવણાદિવડે નિત્ય નિરતિશયરૂપ બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ થવાનો સંભવ પ્રત્યક્ષ છે, માટે અનિત્ય સ્વર્ગસુખસારૂ ચિતાપ્રવેશ ન કરવો.

વિધવા સ્ત્રીએ વૈધવ્યના યથાર્થ પાલનમાટે કેશર, કંકુ, કાજળ,

તાંબૂલ, કોઇ પણ પ્રકારનું ચંદન, પુષ્પમાળા, રંગિત વસ્ત્ર અને કાંસાનું ભોજનપાત્ર એમનો ઉપયોગ કરવો નહિ. માથે વાળ રાખવા નહિ, કેમકે વિધવાના ચોટલાનો અંબોડો મૃત સ્વામીના બંધનરૂપ થાય છે. બની શકે ત્યાંસુધી એક વાર જમવું, બે વાર ભોજન કરવું નહિ. નિત્ય નાહીને શ્વેત વસ્ત્ર પહેરવાં. પલંગમાં સૂવું નહિ. ભૂમિશયન કરવું, અથવા સર્પાદિનો ભય હોય તો પાટપર સૂવું. શરીરે સાબુ વગેરે ચોળવું નહિ, ક્રોધને જિતવો, અને ઇંદ્રિયો વશ રાખવી. આથી વિરુદ્ધ વર્તન તેને રૌરવનામના નરકમાં લઇ જાય છે.

જો બની શકે તો શ્રાવણમાસ, ચાતુર્માસ ને અધિકમાસમાં પત્રાવળીમાં ભોજન કરવું. વૈરાગ્ય ને પુણ્યની પ્રાપ્તિમાટે વર્ષના અમુક ભાગમાં અમુક ખોરાક ત્યજવો, જેમકે મીનાર્કમાં મીઠું, ચોમાસાના અમુક માસમાં ગોળ, ખાંડ, શાકર, તેલ, સરસીઉં, મરચું, આમલી, મૂળા, મોગરી, રીંગણાં ને કોળું વગેરે. મિષ્ટાન્નમાં રુચિ નહિ રાખતાં સાદા ભોજનમાં સંતોષ રાખવો. મીઠાઇ અને કાચુંકોરું ખાવાનો સ્વભાવ રાખવો નહિ. સુવર્ણાદિના અલંકાર પહેરવા નહિ. વસ્ત્રો સાત્ત્વિક પહેરવાં. બની શકે તો ઉપવસ્ત્ર ઓઢવું. દર્પણનો ઉપયોગ કરવો નહિ. કોઇ પણ પ્રાણિપદાર્થતરફ રાગદ્વેષ રાખવો નહિ. સર્વતરફ સમભાવ રાખવો. પ્રતિદિન જન્મમરણનાં દુઃખો, યમયાતનાની પીડાઓ અને પાપકર્મના ફલરૂપ સ્ત્રીશરીરપર પરવશ રહી ભોગવવાં પડતાં દુઃખો એમનું વારંવાર સ્મરણ કરી, વૈરાગ્યને દૃઢ કરવો, અને મહાવૈરાગ્યવતી કોઇ જ્ઞાની સ્ત્રી, જ્ઞાની પિતા, કિંવા વયોવૃદ્ધ બ્રહ્મવેત્તાદ્વારા બ્રહ્મસ્વરૂપનું શ્રવણ કરી, તથા ધારણા ધ્યાન વગેરે યોગયુક્તિઓ ગ્રહણ કરી, વૈધવ્યરૂપ સંન્યાસાશ્રમનું પાલન કરતાં આત્મસાક્ષાત્કાર કરવા પ્રયત્ન કરવો.

તમને પુરાણોક્ત કર્મ કરવાનો, પ્રભુભક્તિ કરવાનો, યોગાભ્યાસ કરવાનો, અને જ્ઞાનદ્વારા સ્વરૂપસ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાનો અધિકાર છે. સમજુ ને સદાચારિણી વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ જેમને સંસારની અસારતાનો અનુભવ થયો છે તેમનોજ સહવાસ રાખવો. પ્રત્યેક માસમાં આવતાં એકાદશી, પક્ષપ્રદોષ, શિવરાત્રિ તથા સોમવાર અને વર્ષમાં આવતાં મહાશિવરાત્રિ, રામનવમી, જન્માષ્ટમી ને વામનદ્વાદશી આદિ ફલાહાર કે અનોદનથી કરવાં. જ્ઞાતિમાં ભોજનાર્થે ન જવાય તો ઠીક. મેળાઓમાં તથા વિવાહ વગેરે વ્યવહારના માંગલિક અને મરણાદિ અમાંગલિક પ્રસંગોમાં જવાની રુચિ રાખવી નહિ. નમ્રતા, સાદાઇ, ઉદાસીનતા, જે અન્ન-વસ્ત્રાદિ મળે તેથી ચલાવી લેવાની ટેવ, પરિમિત બોલવું, કરકસર ને પોતાને માટે અન્યને કાંઇ પણ શ્રમ નહિ આપવાનો સ્વભાવ એ શુભગુણો પ્રાપ્ત કરવા. કોઇ દુઃખીની યથાશક્તિ યોગ્ય સેવા કરવી, પણ કોઇની પાસે સેવા કરાવવી નહિ, કે કોઇની સેવા કરીને તેના બદલાની દુરાશા રાખવી નહિ. તેણે શીયલના સુરક્ષણથી અને તપથી વૈરાગ્યદ્વારા સંસારતરફથી પોતાની મનોવૃત્તિ પાછી વાળી ભગવચ્ચરણમાં સ્થાપી પોતાનું મનુષ્યજીવન સફલ કરવું. પતિવિયોગપછી બધો સંસાર શૂન્યરૂપ સમજી, મારો અવતાર હવે ઓશીઆળો થયો, મારું વાસ્તવિક અહીં કોઇજ નથી એમ સમજી તમામ ઇચ્છાઓ ત્યજી કોઇની પાસે દ્રવ્યાદિની યાચના કરવી નહિ, પણ બને તો આતુરને શક્તિપ્રમાણે આપી છૂટવું. પર મનુષ્યોનો ઉપયોગજેટલોજ પરિચય રાખવો.

સ્ત્રીઓને નાનપણમાં પિતા, યુવાવસ્થામાં પતિ અને વૃદ્ધાવસ્થામાં પતિ કે પુત્રોના આશ્રયમાં રહેવાનું છે. જેને પતિ કે પુત્રો કોઈ નથી તેવી વિધવાને પણ જ્ઞાતિજનોનો આશ્રય લઇ રહેવાનું છે. સ્વતંત્ર રહેવાનું નથી તે પવિત્ર જીવન ગાળવામાટેજ છે.

જો બની શકે ને સગવડ હોય તો ગોપાલન કરવું. એથી પોતાનો વ્યવહાર ચાલશે, અને અન્યને ઉપયોગી થવાસાથે ગોસેવા થશે. સગવડ હોય તો પોતાના ઘર આગળ તુલસી રાખવાં. શરીરપાત-સુધી ધર્મપાલનસાથે વ્યવહાર તો નિભાવવો પડશે માટે સારા સ્વભાવથી કુટુંબી, જ્ઞાતિજનો, પડોશી અને અન્ય સૈાસાથે હળીમળીને ચાલવું. પતિ ગયાપછી જગતનાં સર્વ સ્થાવરજંગમ પ્રાણિપદાર્થો પ્રભુજ છે એમ સમજી સૈાની યોગ્ય સેવા કરવામાં અવશેષ રહેલું આયુષ્ય પૂર્ણ કરવું.

વૈધવ્યધર્મથી વિરુદ્ધ વર્તી મહાદુઃખે મરણ પામી પોતાનાં દુષ્કર્મોનું ફલ ભોગવતાં યમદૂતોપાસે નીચે પ્રમાણે પસ્તાવો કરવો પડે છે માટે પવિત્ર વર્તન રાખવું:-

"મેં પૂર્વજન્મમાં કરેલાં નિષિદ્ધ કર્મોવિડે ઘણા દુઃખનું પાત્ર સ્ત્રીશરીર પામીને વિસ્તારપૂર્વક ચાંદ્રાયણાદિ વ્રતોના નિયમો ધારણ કરી, વા મહિનાના ઉપવાસ કરી, મારા શરીરનું શોષણ કરવા-રૂપ તપ ન કર્યું, ધર્મબુદ્ધિથી પતિસેવા ન કરી, પતિનું મૃત્યુ થયે અગ્નિપ્રવેશ ન કર્યો, વા જ્ઞાનાગ્નિથી જન્મમરણના કારણ અજ્ઞાનને ભસ્મ ન કર્યું, ને સર્વ માયિક પદાર્થોમાં પ્રબળ અભાવ ન પ્રકટાવ્યો. હે જીવ! તેં તારા ઉદ્ધારમાટે કાંઇ પણ ન કર્યું."

વિધવા બહેનો! આ અલ્પાયુષી સમયમાં દિનપ્રતિદિન નવનવી શોધોથી અનેક વૈભવી પદાર્થો જોવામાં આવે છે તેમાંથી મન પાછું વાળી, વિલાસ એ વિનાશ છે એમ સમજી અને વૈરાગ્યનેજ સૈાભાગ્ય-રૂપ માની શાંત રહેવું. પતિ ગયાપછી હું સૈાને ભારરૂપજ છું, ભલે મને કોઈ સુપાત્ર દુઃખ ન મનાવે, એમ સમજી પ્રાપ્તવ્યવહાર બહુજ પ્રામાણિકપણે દક્ષતાથી ફ્લેચ્છા રાખ્યાવિના કરશો. ભગવાન્ અર્જુન-ને ફ્લેચ્છા રાખ્યાવિના કર્મો કરવાનું કહી ગયા છે. નિર્દોષ ઉદ્યોગ-

માં સ્વાર્થસાથે પરમાર્થ અને પ્રભુસેવા પણ થાય છે. વિશ્વનાથ વિશ્વંભર સૌને તેમનો યોગ્યતાપ્રમાણે પ્રસાદ, પર્ણકુટી અને શય્યા આપ્યા કરે છે. તેમણે જેને દાંત આપ્યા છે તેને ચાવણું આપશેજ એવો વિશ્વાસ રાખી વર્તશો. કોઇ તમને કરતાં કારવતાં પણ કનડે તો તેમાં તેનો દોષ નહિ માની, પોતાના પ્રારબ્ધનો દોષ માની, મૌન સેવી, સહનશીલ થઇ, સુજન બની, સ્વદોષ જોવાનો અને પરદોષ નહિ જોવાનો સ્વભાવ રાખી, પૃથ્વી અને સમુદ્રજેવાં ગંભીર બની, આ સઘળું દૃશ્ય અસત્ય ને સ્વપ્નવત્ સમજી, પ્રારબ્ધ પૂરું થતાં-લગી વ્યવહારપરમાર્થનાં કામ શાંતિથી કરશો.

તમારા પતિનું આયુષ્ય પૂરું થયે તે પરલોકમાં ગયા તેમ તમારું શરીર પણ વહેલુંમોડું પ્રારબ્ધ પૂરું થયે પડશેજ. સૃષ્ટિમાં કેટલાંએ થઇ ગયાં ને કેટલાંએ થશે.

આ જાગ્રત્ પણ એક મોટું સ્વપ્ન છે. સાચો સંબંધ પરબ્રહ્મનોજ છે માટે પ્રસાદ, પર્ણકુટી ને પાગરણનું ચિંતન મૂકી પ્રભુપ્રાપ્તિમાંજ મન જોડશો.

વિધવાઓને 'ગંગાસ્વરૂપ' એવું વિશેષણ અપાય છે. બધી નદીઓ પવિત્ર મનાય છે ત્યારે ભગવતી ગંગાજી તો સાક્ષાત્ જ્ઞાનરૂપા-બ્રહ્મરૂપા-મનાય છે. તેમાં સ્નાન કરવાથી પાપો દૂર થઇ પવિત્રતા પ્રકટી અંતઃકરણમાં જ્ઞાનોદય થાય છે. એવાં શ્રીગંગાજીને શ્રીસદાશિવે પોતાના ઉચ્ચ સ્થાન-જટા-માં રાખ્યાં છે. ત્યાં રહી તે પોતાનો નિર્મળ શીતલ જલપ્રવાહ ચલાવી હલાહલ વિષધારણમાં શ્રીશંકરને મદદ આપી રહ્યાં છે. ગંગાના જેવું ગંગાસ્વરૂપ વિશેષણ લેનાર બહેનો ! તમે પણ ઉત્તમ આચાર, વિચાર અને શાંતિનું સેવન કરી પરબ્રહ્મરૂપ સદાશિવમાં તમારી વૃત્તિરૂપ પ્રવાહ ધ્યાનવડે અભેદ અનુભવી સદાને માટે સંસાર વિસરશો.

સમાપ્ત

પ્રકાશકના બે બોલ.

આ લઘુ પુસ્તક મારી સદ્‌ગત ભગિની ગં૦ સ્વ૦ રેવાકુંવરના સ્મરણાર્થે પડતર મૂલ્યથી આર્યજનતાની સેવામાં રજુ કરૂં છું.

બ્હેન રેવાકુંવરને પ્રારબ્ધયોગાનુસાર માત્ર ૧૧ વર્ષની વયે વૈધવ્યદશા પ્રાપ્ત થઇ, અને આ અવસ્થા એ બ્હેને લગભગ બે દાયકા વેઠીને ૩૦ વર્ષની વયે સ્થૂલશરીર ત્યજ્યું.

આદર્શ આર્યવિધવા બ્હેન રેવાકુંવરને લખવાવાંચવાજેટલું સામાન્યરીતે સારૂં જ્ઞાન હોઇને રાજકોટની ફીમેલ ટ્રેનીંગ કોલેજમાં ત્રણ વરસ અભ્યાસ કરીને પ્રાથમિક શિક્ષણશાળાના અધ્યાપકની યોગ્યતાનું પ્રમાણપત્ર મેળવ્યું હતું.

વૈધવ્યદશાનું તેમનું જીવન ખરેજ અનેકરીતે બોધપ્રદ હતું. પૂર્વકર્મ ૫ પ્રાપ્ત થયેલી આ અસહ્ય અવસ્થા એ બ્હેને શાંતિથી સહન કરી લઇને તેનો સદુપયોગ કેવલ ઇશ્વરભક્તિપરાયણ કરી લીધો. પ્રભુનું નામસ્મરણ, ધાર્મિક પુસ્તકો જેવાં કે ગીતા આદિનું વાંચન, તથા પરમાત્માની કાયિક વાચિક ... છેવટલગી યથાશક્તિ તેમજ યથામતિ આચરી દેખ... તેમની દિનચર્યા ... અને આ ગ્રંથમાં વૈધવ્યદશાના દુર્દૈવથી જેઓને વૈધવ્ય પ્રાપ્ત થયું હોય એવી અન્ય ... રૂપ થાય એ ... હેતુ આવા પુસ્તકની પ્રસિદ્ધિનો ... એમજ ... વાળુ પરમાત્મા સર્વ વિધવા બ... આપે એમ ઇ... છું.

આ ભારતવર્ષમાં એક સમય એવો હતો કે આ િ ક્વચિત્ થતી. આજે તેમ નથી. સમય પલટાઇ ગયો છે આ મનોદશાઓ મલિન થઇ ગઇ છે, ચારિત્ર્યશુદ્ધિ રહી નથી, ધા આચારોનું પાલન યથાર્થ થતું નથી, વર્ણાશ્રમધર્મની મર્યા લોપ થતો જાય છે, ને સનાતનધર્મનો અંકુશ પ્રજાને પ્રાયઃ ર નથી. તેનાં કડવાં ફળો પૈકી આ એક કટુતર દૃશ્ય ક છે. ન આમાં कालाय तस्मै नमः એમ કહેવું જોઇએ.

સંવત્ ૧૯૮૪ના પોષવદ ૭ ને વાર શનિ
તા. ૧૪-૧-૨૮ સંક્રાંતિ. મુંબઇ } હરખચંદ લક્ષ્મીચંદ શાહ

